

ひきこもりの理解のために



ひきこもりとは

「ひきこもり」は病気の名前ではありません。

「ひきこもり」はさまざまな原因が折り重なって、自宅にこもりきりになってしまい、就労や就学など、社会生活の場が長期にわたって失われている状態のことをさします。現代社会は、いろいろなストレスに満ちています。ストレスが大きすぎて、自分の力ではどうすることもできなくなってしまう人もいます。そんな時、自分自身を守るためにひきこもり、休息をとろうとするのです。

ひきこもることによって、対人関係などの強いストレスをさければ、仮の安定を得ることはできます。しかし、人間は人とのつながりの中でいきているわけですから、社会の中にもう一度出て行くことが難しくなってしまいます。休むためにひきこもり、元気になってきたけど、もう一度社会に出てゆく行き方がわからなくなっている…これが「ひきこもり」の特徴です。

一番どうにかしたいと思っているのはご本人です。ひきこもっているご本人は、元気に社会に出てゆけない自分を責めてしまっています。ですから、元気な姿になるためには、まわりの援助が必要です。

大丈夫、必ず元気になれるから。

あきらめないで、まず相談してください。



ひきこもったときの気持ちと行動

ひきこもった状態では、いろいろな気持ちの変化が起こります。その結果、以前のように自然にふるまえなくなってしまう場合があります。例えば……。

●何もやる気が起きない

何かやらなければならないと思っても、何をやっていいのかわからず、わからないからやる気が起きないという状態にはまってしまっていることが多いようです。

決まった時間に起きて、顔を洗い、歯を磨くといった日常生活の普通のことをしてみましょう。決まった時間に散歩をすることもいいことです。自分がしたいことから始めてみるのがコツです。

●昼と夜が逆転してしまったら

ひきこもっていると、自分と他の人を比べてしまい、「同じようにできない」自分を責めてしまう傾向が強くなるようです。そのため、人が寝静まっている時の方が楽に過ごせると感じ、昼間寝て、夜一人で起きている場合があります。でも、夜は孤独で不安に駆られやすい時間でもあります。自分をさらに責めてしまったり、自殺の危険性も出てきます。

お日様と一緒に生活するようにすると、少しずつ気分が晴れてきます。生活を朝型にするには、朝の光を浴びて、適度に身体を動かすことです。朝日には、身体を目覚めさせる波長成分があるといわれます。少しずつ身体のリズムが変化し、自然と夜眠くなるようになってくるはずです。

●イライラする

いざ社会に出て行こうとしても、スムーズに動けるようになるまでは少し時間がかかります。動けないと、どうしてもイライラしてしまいます。

誰かに話すのは難しくても、自分の気持ちをノートに書き付けてみると、意外と気持ちが整理できるものです。

●家族に命令的な話し方をする 家族を責める

「ひきこもり」によって得ている安定は、仮の安定でしかありません。「今のままでも大丈夫」という本当の安心感が確保されている状態ではありません。ですから、孤独感、焦燥感、不安感などをつのらせていて追いつめられた気持ちになっている場合が多いようです。そのため、家族を責めてしまったり、自暴自棄になってしまうこともあります。

●家族に暴力をふるう

暴力は、ご本人もご家族も傷つくばかりです。しかし、そうわかっていても、止めることが難しく、繰り返してしまうことが多いようです。

暴力のエネルギーを他に向ける工夫や、お互いの気持ちが収まるまで、その場を離れる「勇気」も必要です。

時には、ご家族自身の安全を考えて、家を出たり避難場所を確保することも必要です。相談機関や警察などの介入を要請することが必要な場合もあります。第三者が入ったほうがスムーズに関係が修復されることもあるのです。

●変だと思いつつ止められない

自分でもちょっと変だと思いつつ、何度も同じ行為を繰り返して止められない(手洗い、気になることを確認する など)、このような行為を強迫行為といいます。

「安心して大丈夫」と自分に言い聞かせたり、繰り返す回数を決めることで少し楽になることがあります。ただ止めようと思うのではなく、他にする「なにか」を見つけてやってみることが役に立ちます。

また、お薬が役立つこともあります。ちょっと勇気を出して、近くの精神科の病院・診療所(クリニック)を受診したり、相談機関に相談することもきっと役に立つでしょう。



ひきこもった原因を見つけなくても大丈夫

「いじめのせい」「家族関係のせい」「病気のせい」という一つの原因で「ひきこもり」が生じるわけではありません。さまざまなことが絡み合って、「ひきこもり」という現象を生みます。

もし、「きっとこれだ」という原因を見つけたとしても、そのことが起こった過去にさかのぼってとり除くことは難しいことです。

ひきこもった原因を見つけることは、回復のために絶対に必要な条件ではありません。大切なのは、「今からどのようにしていくか」です。

人生は、過去ではなく、「これから…」つまり、未来こそが重要なのです。

ひきこもりへの開かれた対応を…

「ひきこもり」からの脱出は、「外に出て人と交流すること」にほかなりません。まず、ご本人やご家族が相談にのりかけること、これが第一歩です。



話すことで気持ちを楽し

「自分自身の問題だから…」 「家庭の問題だから…」 と思って、相談に行くことをためらう方もいるかもしれません。しかし、心配事を自分だけ、家族だけで抱え込むことは大変な負担になります。

まず、ご自分の気持ちを楽しにするために、他の人や専門家に相談することが解決への近道です。

相談する場所はいくつあります

ひきこもりに関して相談を受け付けている援助機関としては、地域の保健所・保健センターや精神保健福祉センター、精神科の病院や診療所（クリニック）があります。その他には、民間の相談機関やひきこもり支援団体があります。

保健所について

福島県の保健所は、「保健福祉事務所」という名称です。

なお、中核市の郡山市といわき市は、市に保健所があり名称は「保健所」です。

（相談機関や援助団体の情報は、8ページをご参照ください。）



ご自分の状況をやわらげるために

「ひきこもり」に伴って、多かれ少なかれ精神的な不調を持っていることがあります。ひどい落ち込み、いらだち、周囲への過敏さなどがあり、自分ではどうにもできなくて辛いと感じている場合には、一度、精神科や心療内科などの病院や診療所（クリニック）を受診することをおすすめします。病気というほどではないと思っけていても、対応策を考えたり、手助けになる薬を使うことで、今の苦しい状況がやわらぎ、見通しが少しずつ開けてくることも多いのです。

もちろん、精神的な病気（統合失調症、うつ病など）の場合は、専門的治療や服薬によってずいぶん苦痛が軽減されるので、病院・診療所（クリニック）への受診が最優先となります。

ご本人の受診が難しい場合には、ご家族だけでも、病院・診療所（クリニック）や保健所で、相談することもできます。



ご本人へのメッセージ



一人で悩まないで ひきこもっていることで、自分を責めたりしないでください。

●リラックスから始めましょう。

まず、自分にとってリラックスできる場面(時間・場所・人など)を見つけてみましょう。

●あなたの長所を思い出すことも大切です。

「自分のこういうところが嫌い」と思うことはあるでしょうが、「すべてダメ」なんてことはありません。一見、短所にみえることでも、あなたを守り、支えてきてくれたことがあります。同じことでも、見方や呼び方を変えてみると、ずいぶん感じが変わってきます。



人付き合いを避ける・人見知り

⇒「周囲への配慮」「遠慮ぶかい」



話すことが不得意・暗い

⇒「思慮ぶかい」「寡黙でかっこいい」

●よかったこと、できていることを見つけましょう。

たとえ小さなことでも、自信を取り戻し、自分に力を与えるチャンスになります。



たとえば

よかったこと:

ゲームソフトを買った、
応援していたチームが勝った

できていること:

ご飯が食べられた、ぐっすり眠れた



ご家族へのメッセージ



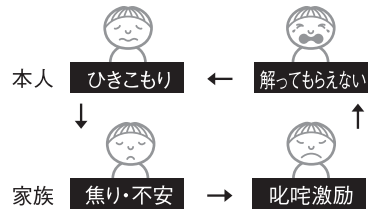
ご家族だけで抱え込まないで

右の図は、家族の働きかけが悪循環になってしまっている状況を示しています。

ひきこもりの問題は、ご本人だけではなく、ご家族をも巻き込んで影響を与えます。

ご本人のことで頭がいっぱいになるのは、ご家族として当然のことですが、心配や焦りなどからご本人にあれこれ提案したり、叱咤激励することは、ご本人がさらにひきこもるパターンをつくってしまいます。

ご本人がリラックスできる環境をつくるためには、まず、ご家族自身が気持ちのゆとりを取り戻すことが必要です。ご家族それぞれが自分の生活をしっかり確保し、生活を楽しむことを考えましょう。



精神保健福祉センターの調査結果より

ご家族を対象に心身の状態についてお尋ねしたところ、慢性の精神障害者を抱えているご家族と同じぐらい強い負担を感じているという結果を得ました。このことから、ご家族の負担が大きいと言えます。



暴力や危険な行為がある場合

「ひきこもり」の経過の中で、家庭内で一時的に暴力が見られるのは決して珍しいことではありません。

「ひきこもったときの気持ちと行動」(3ページ)で述べたとおり、家族に対する暴力がある時は、ご家族が自分の身の安全を第一に考え、家を出たり避難場所を確保すること、あるいは警察の介入を要請することも必要な場合があります。

相談機関では、暴力に対する支援も行っております。

家庭内だけで解決しようとせず、相談機関にご相談ください。



とくに緊急な対応が必要な場合

とくに緊急な対応が必要なのは、たとえ相手が家族でも怪我を負うような暴力がある、刃物などの危険物を所持している、性的な虐待や小動物の虐待などが疑われる、自分自身を傷つける、または自殺の危険が高まっている時です。

このような時は、早急に第三者の介入が必要です。

相談機関は、対応できる内容、相談時間が異なっております。

できることなら、緊急事態が起こる前から相談しておく、緊急の時にもより適切な対応ができます。



相談機関や援助団体の利用のしかた

- 「困っているけれども、何から手をついたらよいかわからない」というときは、まず、公的または民間の相談機関を利用するとよいでしょう。相談機関によっては、相談できる年齢に制限があるとか、ご家族だけの相談をしていないことがありますので、相談の際には、まず、電話などで確認しておきましょう。また、どのような支援をうけることができるか?、相談料金は?などもあらかじめ確認しておくといよいでしょう。
「公的な相談機関」(8ページ～)、「民間の相談機関」(11ページ)
- 相談を続けながら、目標やプログラムを決めていきます。十分に話し合っ、納得のいく方法を探っていきましょう。「相談の方法」(7ページ)
- 勉強をどうするか、家庭内暴力がある、心の病気かもしれない…こうした具体的な不安については、専門の相談機関もあります。直接相談されるか、または他の機関で相談を進めながらあわせて利用することもあります。
「公的な相談機関」(8ページ～)、
「家族会、フリースペース、民間の相談機関、医療機関、学習体験サポート関係」(10～12ページ)
- 相談機関についての情報は、精神保健福祉センター、保健所、あるいは同じ悩みを抱えている方々に相談して、得ることができます。インターネットを活用してみるのもよいでしょう。

相談の方法はいろいろあります

面接相談

相談機関の窓口に行き専門スタッフによる援助を受けます。

予約をとることが必要な場合もあります。

→ほとんどの相談機関で行っています。

電話相談

電話を利用して、気軽に不安を語ることができます。

匿名でも対応してくれるところもあります。

→ほとんどの相談機関で行っています。なお、電話相談機関は10ページをご参照ください。

インターネット相談

インターネットを利用し、電子メールで相談を行います。

→民間の相談機関の一部で行っています。

家庭訪問

保健師などに家庭を訪問してもらい、生活面の援助や社会復帰のための支援を受けます。

→保健所や市町村の保健師、民間の相談機関の一部で行っています。

グループ活動・ディケア

「ひきこもり」などの悩みをもつ人が集まり、生活相談、作業訓練、レクリエーション活動などを行います。セルフヘルプグループ(当事者の自助グループ)活動もあります。

→グループ活動は、精神保健福祉センター、民間の相談機関の一部で行っています。セルフヘルプグループは、福島県にはありませんが、他県の情報を保健所や精神保健福祉センターが持っています。

家族相談

家族を対象にして「ひきこもり」に関する知識や関わりの方法について学習する機会を提供しています。同じ悩みを持つ家族が交流している家族会もあります。

→保健所や家族会で行っています。

相談機関や援助団体情報



福島県内の公的な相談機関

1 保健福祉事務所(保健所)

心の健康相談、精神障害者のケア、家庭訪問、精神保健福祉についての啓発・普及・精神保健福祉関係団体の育成指導などを行っています。

また、「ひきこもり」に関する相談窓口を開設し、家族教室を行っている保健福祉事務所もあります。

2 精神保健福祉センター

精神保健福祉センターは、県内の精神保健福祉活動の中心となる施設です。

保健所や地域活動への技術協力や、教育研修、広報普及、調査研究、精神保健福祉相談、協力組織の育成を行っています。

電話や来所相談、診療、判定、「ひきこもり」のご本人を対象としたグループ活動も行っています。



保健福祉事務所(保健所)・精神保健福祉センター 一覧

名称	郵便番号	住所	電話番号
★県北保健福祉事務所	960-8012	福島市御山町8-30	024-534-4300
★県中保健福祉事務所	962-0834	須賀川市旭町153-1	0247-75-7811
県南保健福祉事務所	961-0074	白河市字郭内127	0248-22-5649
県南保健福祉事務所 棚倉支所	963-6131	東白川郡棚倉町大字棚倉字城跡34-1	0247-33-2241
★会津保健福祉事務所	965-0873	会津若松市追手町7-40	0242-29-5275
会津保健福祉事務所 会津坂下支所	969-6553	河沼郡会津坂下町字西南町裏甲3998-1	0242-83-3131
南会津保健福祉事務所	976-0004	南会津郡田島町大字田島字天道沢甲2542-2	0241-63-0306
相双保健福祉事務所	975-0031	原町市錦町一丁目30	0244-26-1132
相双保健福祉事務所 浪江支所	979-1531	双葉郡浪江町大字川添字佐野21	0240-34-3141
郡山市保健所	963-8024	郡山市朝日二丁目15-1	024-924-2163
いわき市保健所	973-8408	いわき市内郷高坂町砂子田1-1	0246-27-8595
☆精神保健福祉センター	960-8012	福島市御山町8-30	024-535-3556

★平成16年度現在「家族教室」を行っている ☆平成16年度現在「グループ活動」を行っている
保健福祉事務所(保健所)、精神保健福祉センターは、当研究班が民間機関等に行った現地調査の情報も持っています

3 児童相談所

18歳未満のお子さんの様々な相談に応じ、お子さんが心身ともに健やかに育つよう児童およびその家庭を援助しています。



児童相談所一覧

名 称	郵便番号	住 所	電話番号
中央児童相談所	960-8002	福島市森合町10-9	024-534-5101
中央児童相談所福島相談室	960-8012	福島市御山町8-30	024-534-4118
中央児童相談所郡山相談センター	963-8540	郡山市麓山1-1-1	024-935-0611
中央児童相談所須賀川相談室	961-0834	須賀川市旭町153-1	0248-75-7823
中央児童相談所白河相談室	961-0074	白河市郭内127	0248-22-5648
会津児童相談所	965-0804	会津若松市花春町2-2	0242-27-3482
会津児童相談所会津若松相談室	965-0873	会津若松市追手町7-40	0242-29-5279
会津児童相談所田島相談室	967-0004	田島町大字田島字天道沢甲2542-2	0241-63-0309
浜児童相談所	970-8033	いわき市自由ヶ丘38-15	0246-28-3346
浜児童相談所原町相談室	975-0031	原町市錦町1-30	0244-26-1135

4 教育相談機関

教育・健康・家庭・非行等に関する相談を、面接または電話等で行っています。
児童や家族からの相談に対応しています。



教育相談機関一覧

名 称	郵便番号	住 所	電話番号
教育センター	960-0101	福島市瀬上町字五月田16	024-533-3141
養護教育センター	963-8041	郡山市富田町字上ノ台4-1	024-951-6497

5 市町村の窓口

市町村は健康相談の窓口でもあります。保健課や保健センターでは保健師などによる健康相談を行っています。

6 電話相談機関

相談機関名	電話番号	相談内容	相談時間
こころの電話	024-535-5560	こころの悩み・精神障害	月～金 9～16時
精神保健福祉センター	024-535-3556	こころの悩み・精神障害	月～金 9～16時
子どもと家庭テレフォン相談	024-536-4152	不登校・しつけ・子育て	9～20時(祝日と年末年始を除く)
すくすくダイヤル	0120-81-7867	家庭教育・子育て	月～金 10時～16時
ダイヤルSOS 県北地域 県中地域 県南地域 会津地域 南会津地域 相双地域 いわき地域	0120-899-711 0120-899-712 0120-899-713 0120-899-714 0120-899-715 0120-899-716 0120-899-717	教育・いじめ・不登校	月～金 9～17時
教育センター	0120-45-3141	不登校・学校生活	月～金 9～17時
養護教育センター	024-951-5598	就学指導・障害の判定	月～金 9～17時
福島市/すこやかテレホン	024-531-6332	友人関係・しつけ・非行	月～土 13～20時・日祭日10～17時
須賀川市/すこやかテレホン	0248-75-1919	子育て・教育	月～金 9～16時30分
いわき市/すこやかテレホン	0246-23-7261	いじめ・不登校・学習・家庭	9時(日祭日10時)～17時(月～土19時)



家族会

家族会は同じ悩みを持つ家族がお互いの経験について話し合ったりするところです。講演会を開催しているところもあります。

名称	連絡先	活動内容
全国引きこもりKHJ親の会	〒339-0057 埼玉県岩槻市本町1-3-3 らうんじ内 FAX048-758-5705	情報収集と検討 行政への働きかけ
KHJ福島県	〒963-8813 郡山市芳賀2-21-10 マインドヘルスパーソナリティセンター内 TEL024-944-0750	月例会(月1回)
こすもす会 (思春期青年期問題を克服する会)	〒960-8164 福島市八木田字中島32-3 NPO法人ビーンズふくしま内 TEL024-544-1987	勉強会(月1回) 広報誌の発行



フリースペース

フリースペースは、本人どうしが集まり、交流を図るところです。宿泊型の施設もあります。また、相談を受け付けている施設もあります。施設によって、対象や相談料金などが異なります。詳細な情報については直接問い合わせをすることが必要です。



民間の相談機関

NPO法人として認可されている機関から、個人で開設しているところまで、その在り方は多様です。
また、相談機関によって、受け付けている相談内容や対象、相談料金などが異なります。詳細な情報については直接問い合わせをすることが必要です。



医療機関

「ご自分の状況をやわらげるために」(4ページ)で述べたように、精神科の病院または診療所(クリニック)を受診することが望ましい場合もあります。

県内の精神科病院には、入院・外来の治療を行う37の病院と、外来で診療を行う60の診療所(クリニック)があります。

病院や診療所(クリニック)によっては、ひきこもりやご家族だけの相談には対応していない場合がありますので、電話での確認や、地域の保健所で情報を得ることが必要です。



学習・体験サポート関係

●適応指導教室

適応指導教室は不登校の小学生、中学生が在籍校へ復帰するための支援を行う機関です。

ここでは、学習プログラムや体験活動プログラムをもとに支援しています。

県内の適応指導教室は以下の12市町にあります。問い合わせ先は、これらの市町村の教育委員会となります。

名称	郵便番号	住所	電話番号
福島市教育委員会	960-8601	福島市五老内町3-1	024-535-1111
郡山市教育委員会	963-8601	郡山市朝日一丁目23-7	024-924-2421
須賀川市教育委員会	962-8601	須賀川市八幡町135	0248-75-1111
鏡石町教育委員会	969-0404	岩瀬郡鏡石町旭町159	0248-62-3459
白河市教育委員会	961-0941	白河市字八幡小路7-1	0248-22-1111
矢吹町教育委員会	969-0236	西白河郡矢吹町一本木100-11	0248-44-4400
棚倉町教育委員会	963-6192	東白川郡棚倉町大字棚倉字中居野33	0247-33-7881
会津若松市教育委員会	965-0871	会津若松市栄町5-17	0242-39-1302
相馬市教育委員会	976-8601	相馬市中村字大手先13	0244-37-2182
原町市教育委員会	975-8686	原町市本町二丁目27	0244-22-5282
いわき市教育委員会	970-8026	いわき市平字堂根町4-8	0246-22-1111
大熊町教育委員会	979-1308	双葉郡大熊町大字下野上字大野634	0240-32-2111

※公的な適応指導教室以外に、県内には民間のフリースクールがあります。NPO法人として認可されている機関から、個人で支援活動を行っている場所まで、その在り方は多様です。詳細な情報については直接問い合わせをすることが必要です。

● 県立高等学校の入学選抜について

県立高等学校の入学選抜に際して、中学校において不登校であった志願者については、本人の希望により、長期欠席等の理由などを記載した自己申請書を高等学校長に提出できます。

自己申請書の提出があった場合には、高等学校長はこれを選抜に際して志願者を理解するための補助資料として取り扱うこととなっております。

自己申請書は、Ⅰ期選抜、Ⅱ期選抜、Ⅲ期選抜のいずれの選抜に際しても、また、全日制、定時制、通信制、いずれの高等学校の出願に際しても提出可能です。

県立高等学校の入学選抜に関して、詳しくは、福島県教育庁教育指導領域のホームページ (<http://www.shidou.fks.ed.jp/>) をご覧ください。

また、県立高等学校一覧については、福島県教育委員会のホームページ (<http://www.pref.fks.ed.jp/>) から県立学校をお選びください。

保健福祉事務所(保健所)、精神保健福祉センターは、当研究班が行った現地調査の情報も持っています。なお、研究班が調査した機関は下記のとおりです。

ご相談の際にお尋ねください

- ・フリースペース
- ・民間の相談機関
- ・民間のフリースクール
- ・民間の学習サポート機関



それぞれの歩み…

相談機関や学習サポートなどを利用しながら、歩み始めた方々があります。それぞれの歩みをご紹介します。



ボランティア活動を始めたAさん

幼い頃から人付き合いが苦手だったAさん。就職してから、会社の人に「愛想がない。」と言われることが多く、周りにうまくなじめない感じがしていました。がんばって働きましたが、やはりなじめない感じが強く、ついに会社を辞めてしまいました。

会社を辞めてからは、ほとんど外出をせず、自宅にひきこもる生活になってしまいました。退職してから半年が過ぎた頃、心の病に関する本を読んだところ、不安や人前での緊張が強い自分が病気ではないかと思いました。自分は病気ではないかという不安がとても強くなり、思い切って、精神科の診療所（クリニック）を受診しました。

精神科の診療所（クリニック）で、不安を和らげる薬を処方してもらいながら、カウンセリングを受けたAさん。徐々に、気持ちが落ち着き、カウンセラーにも将来への不安や自分が考えていることを話せるようになりました。

もともとAさんは、福祉関係に興味があり「人の役にたつことがしたい。」と考えていました。カウンセラーとの話し合いで、「まず、ボランティアから始めてみて、自信がいたら次のステップを考えてみよう。」という目標を設定しました。

月に2回ぐらい老人ホームで、お掃除ボランティアを始めました。初めはとても緊張したそうですが、お年寄りから「ありがとう。また来てね。」と言われることが、とてもうれしく元気つけられるそうです。



グループ活動を利用し始めたB君

全日制高校入学後、親しい友人ができず、クラスにとけ込むことができなかつたB君は、全日制高校を2年で中退、通信制高校に編入しました。

高校卒業後、印刷会社に就職しましたが、残業が多く、同世代が少ない職場での人間関係に疲れてしまい、半年で退職しました。その後、清掃会社やスーパーなど幾つか就職し

ましたが、いずれも職場での人間関係に疲れてしまい、3か月から半年で退職しています。

最後の就労から1年が過ぎ、自室にこもって、ため息ばかりついているB君。日中、起きていてもすることがないことと、家族と顔を合わせることが辛くなってしまい、生活が昼夜逆転してしまいました。

昼夜逆転の生活がとてとても辛くなり、「就職しなければと思うけど、人付き合いが苦手。今の生活を続けていくわけにはいかない。でも、どうすればいいんだろう・・・。」と考えながら、インターネットで、相談できるところを探してみました。精神保健福祉センターで、自分と同じようなことで悩んでいる人達のグループ活動を行っていることを知りました。勇気を振り絞り、精神保健福祉センターに連絡をしました。

精神保健福祉センターでは、まず、面接相談を受け、その後、グループ活動を見学してみました。なんとなく参加できそうな感じがしたので、グループ活動を利用することにしました。

グループ活動を利用してから半年が過ぎました。今は、「まず、人付き合いを学び、自信がついてきたら就労を考えよう。」と思っているそうです。



Miho



Miho

精神保健福祉センターのグループ活動を利用している方からのメッセージ

私は、平成15年10月頃から参加しました。初めて来た時は、とても緊張して、大丈夫だろうかと不安がありました。けれど、グループワークを担当している方や、そこに参加している方々もとても楽しそうにしていたので安心しました。

これからも、来れる限りは来ようと思います。

短期間のアルバイトをしているC君

中学校の頃から学校を休みがちだったC君。なんとか全日制高校に入学したものの、周りの人の視線が気になり、教室に入ることができなくなりました。がんばって保健室に登校していましたが、とても辛くなり、学校をやめてしまいました。

学校をやめてから1年間ぐらいは、自宅で本を読んだり、音楽を聴いたりして過ごしていました。C君は音楽が大好きです。CDを集めていますが、C君のお小遣いでは足りません。

そこで、なんとかお小遣いを稼ごうと思い、1週間、期間限定のアルバイトをすることにしました。アルバイトの期間中、「仕事が遅いのではないか。」「みんなに嫌われているのではないか。」などと、とても不安でしたが、自分で働いて収入を得たことで自信をつけました。自信は得られたものの、とても疲れたので、その後はのんびり過ごし、エネルギーが蓄えられたと感じた時に、また、期間限定のアルバイトにチャレンジしました。

しばらくは、半年に1回ぐらいのペースで、期間限定のアルバイトを続けようと思っているそうです。



ご家族が相談機関を利用し、ご本人にも変化がみられた例

ひきこもり7年のD君。ひきこもり始めた頃は、自分の部屋に閉じこもり、家族との会話も全くなく、時々、イライラしては部屋の壁をドンドン叩いていました。ひきこもり始めてから1年後、イライラは落ち着き、家族とも短い会話ができるようになりました。お母さんに頼まれれば、家事も手伝うようになりました。しかし、家の外には全く出ようとしません。自分の部屋のカーテンも閉め切ったままです。

「いつか動き出すのではないか」と思いながら見守ってきたお母さん。しかし、つまらない様子でため息ばかり、なかなか動き出さないD君をみているうちに、焦りと不安が強くなり、D君に「アルバイトでもなんでもいいから働いてほしい。」と言うようになりました。お母さんに、「アルバイトでも・・・」と言われたD君は、とてもイライラした様子で、部屋に閉じこもる時間が長くなり、家族との会話も少なくなってしまいました。

困り果てたお母さんが、保健所に相談に訪れました。保健所は、定期的な面接相談と家族教室への参加をすすめました。面接と家族教室に参加したお母さんは、とても表情が明るくなり、「気持ちに焦りが少なくなり、D君との会話もずいぶん気楽にできるようになりました。」と話すようになりました。また、家族教室からの帰りにショッピングを楽しむゆとりができたそうです。

お母さんが保健所に相談に訪れてから、7か月後、D君は、部屋の模様替えをしました。窓際にあったベッドを壁際に移し、カーテンも明けるようになりました。表情も明るくなり、家族との会話も増えました。お母さんは、「焦らず見守っていきたい。」と思えるようになったそうです。

暴力を振るってしまうE君へのご家族の対応

「このままじゃいけない。なんとかしなくちゃ。」と思いながらも動き出せないE君。イライラしてお母さんに「お前の育て方が悪かったから・・・」と言ったり、時にはお母さんを蹴飛ばしたり、叩いたりすることがありました。

困り果てたお母さんが保健所に相談に訪れました。保健所からのアドバイスで、E君から蹴飛ばされた時に「あなたがとても苦しくてイライラしているのはわかるけど、でも、暴力には耐えられない。今度、暴力を振るったら警察に連絡します。」と毅然に対応しました。

今も、イライラすることはあるようですが、お母さんへの暴力はなくなったそうです。



このパンフレットに目を通してくださってありがとうございました

このパンフレットの作成のプロセスで、私たちもたくさんのご本人やご家族、
相談機関の方々とつながりを持つことができました。

みなさまを支えていくための支援体制としては、
まだまだ不十分な状況ではありますが、わたしたちもより一層つながりを広げ、
体制を整備していきたいと考えております。

みなさまは決して一人ではありません。

心配なことや辛いことを一人で抱え込まないことが大切です。

まず、誰かとつながることが解決への近道です。

「頼りにできそう」「ほっとする感じ」という人と出会うために、
あきらめずに他の人や専門家に相談してみませんか。

ぜひ、ご連絡ください。